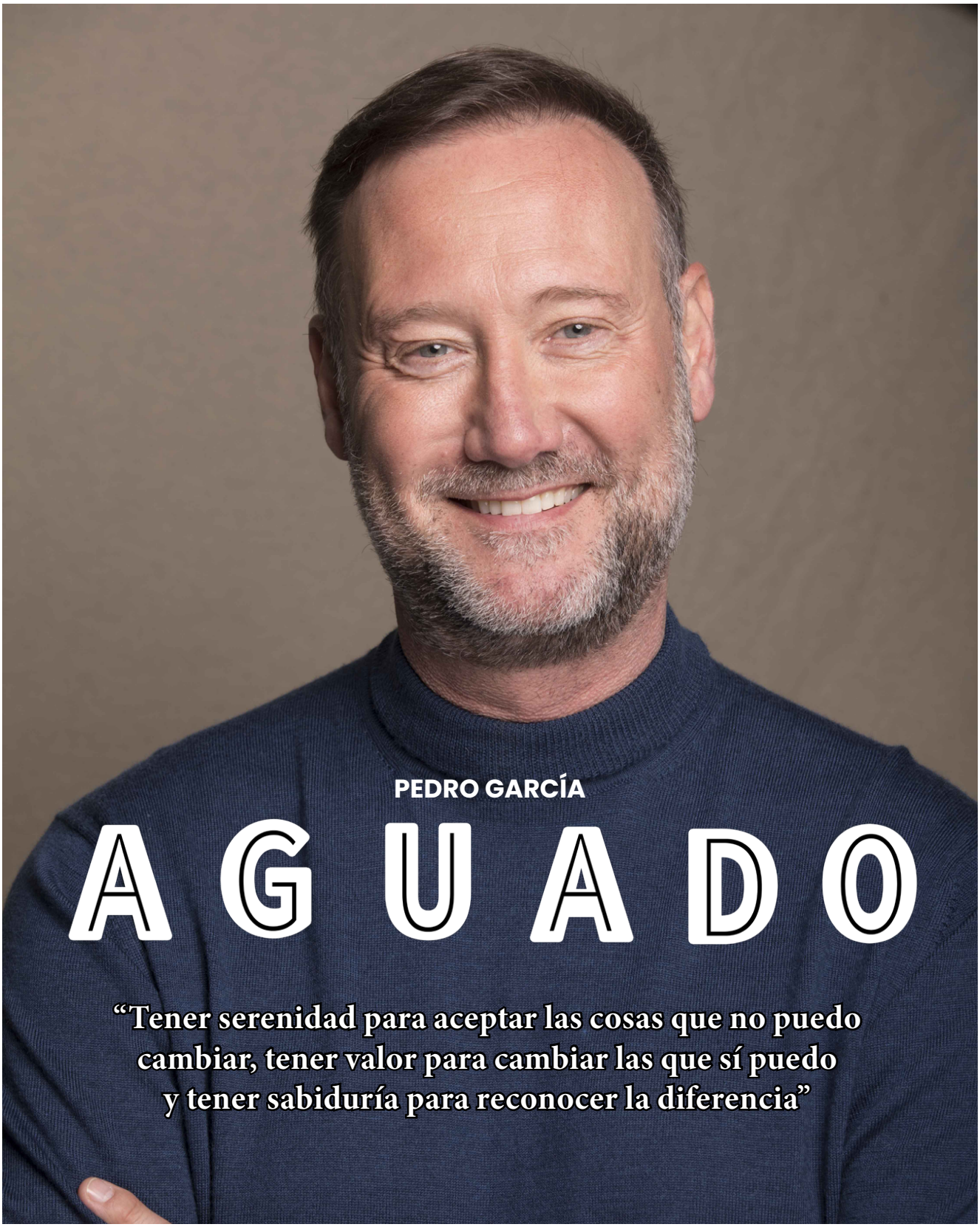
PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 12 • Septiembre 2022 • Ejemplar gratuito



PEDRO GARCÍA

AGUADO

"Tener serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, tener valor para cambiar las que sí puedo y tener sabiduría para reconocer la diferencia"

“Recuerda que solo porque tocaste fondo, no significa que tengas que quedarte ahí”

-Robert Downey Jr.

EDITORIAL

Si alguien me hubiera dicho que dentro de un año escribiría estas líneas, no le hubiera creído en absoluto. Sinceramente, elaborar una revista nunca había entrado en mis planes, ni a corto ni a largo plazo, pero decidí coger fuertemente las riendas de mi vida y darle un giro de 360º, aún sabiendo que corría el riesgo de tropezarme y caer. Por nada del mundo me arrepiento de la decisión que tomé en su momento.

Estoy orgulloso de decir que el magazine *PUNTO & COMA* es posible gracias a cinco pilares, todos igual de importantes. El primero de ellos lo forman los colaboradores, quienes, mes a mes, impregnan las páginas con sus palabras, con su pasión y con su saber, lo que me ha permitido conocer a personas maravillosas, a grandes profesionales, a auténticos apasionados de lo que hacen. El segundo pilar lo constituyen las empresas que, a lo largo de este año, han confiado en este proyecto. El tercer pilar son nuestros queridos lectores, que sé que estáis ahí leyéndonos y dándonos el apoyo suficiente para seguir adelante. El cuarto pilar es la *Imprenta Ismael Miralles* que, desde el primer día, creyó en este proyecto. El quinto y último pilar está compuesto por dos personas muy especiales para mí: Ana y Saturnino, mis padres, que siempre me apoyan en todo lo que hago, y esta vez no ha sido una excepción. Auténticos tesoros son los consejos que ellos me dan, consejos que me han ayudado a levantarme aquellas veces en las que me he caído, consejos que me han servido para, en más de una ocasión, no rendirme y seguir adelante.

En nombre de todo el equipo del magazine *PUNTO & COMA*, solo tengo palabras de agradecimiento por permitirnos formar parte de vuestras vidas, de vuestros momentos de descanso, de vuestros momentos de ocio... Ha sido un auténtico placer acompañaros durante este año, y espero que sigamos acompañándonos juntos durante muchos años más.

¡Gracias!

Víctor Almazán

Director

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina F. Limo, Lina Granell
Neus Bartoll, Paula Puig, Mita Pola
Victoria Prada, Mar Teruel
Marta Cañadas, Gema Calero
Alex Garrido, Carmen Ruiz, Laura Yerpes
Roger Domènech, Silvia Colonques
Sara Sanabria, @whitelavin, Luan Roberts
@mi_enfoque, Silvia Yordanova
Diego Palomares, Rebeca Barberán
Esther Pallardó, Ana Torán, Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS ARTÍCULOS:
Cedidas por los colaboradores
FOTOGRAFÍAS PORTADA Y SUMARIO:
Alicia Ruiz

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO

Algodón de azúcar Marketing & Publicidad no se responsabiliza de las opiniones vertidas en *Punto & Coma* por los colaboradores y los entrevistados, tampoco se identifica necesariamente con dichas opiniones. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.

SUMARIO

SEPTIEMBRE 2022 PUNTO & COMA

12/ Salud y BienEstar
• Cómo combatir la celulitis
• La deshidratación disminuye el rendimiento deportivo
• ¿Qué le doy a mi peque para almorzar?
• Pedíoslo y os lo concederéis
• Regeneración vaginal con ácido hialurónico

28/ Nos vamos de ruta
• Fuentes de Ayódar y La Poza Negra

33/ Sala de lectura
• *Vidas arrebatadas*
• *Pedro Páramo*
• *Sakamoto Days*

42/ Vamos al cine
• *Nosotros no nos mataremos con pistolas*

46/ Decoración e Interiorismo
• Conoce las fases de un proyecto de interiorismo

52/ Píxeles & Bites
• La importancia de saber comprar videojuegos

56/ Moda y Tendencias
• **Hábitos que dañan tu pelo y tú no lo sabías**

58/ Lunares
• Colores

60/ + Que fotografía

64/ Antropólogo en ruta
• “Laguna Huaypo”. Cusco (Perú)

66/ Artículo de opinión
• Fobias

68/ Sin filtros
• Con el gas hemos topado

69/ Come y Cata
• Pollo con piña
• Tipos de cata

4/ Entrevista
• Pedro García Aguado

Exjugador de waterpolo, presentador, escritor, conferenciante... Pedro García Aguado detalla elementos muy importantes, y que todos deberíamos tener en cuenta, sobre la educación de los más pequeños de la casa en la sociedad actual: conocer lo que significa el hecho de comprarles un smartphone, saber cómo educarles correctamente en el entorno de las nuevas tecnologías para que no hagan un mal uso de ellas, el impacto directo que papás y mamás tienen en su educación, la imperiosa necesidad de recuperar ciertos valores que se han perdido por completo y que tan en falta se echan hoy en día... Como dice el propio Pedro García Aguado: “Creo que el triunfo tiene que ver más no tanto con lo externo, sino con lo interno. El triunfo, para mí, sería estar equilibrado en una sociedad muy desequilibrada”.

Pedro García Aguado

Fotografías: Alicia Ruiz

"Estamos todos destinados a convivir y deberíamos empatizar con las dificultades de los demás y ser más capaces de gestionar nuestras emociones"

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*

¿Quién es Pedro García Aguado? Una persona que ha sufrido, que ha luchado, que ha aprendido, que ha triunfado y que ha fracasado. Me consideraría una buena persona.

Medallista olímpico, plata en los Juegos del 92 y oro en el 96, ¿cómo te inicias en el waterpolo? Mis inicios fueron decididos. Yo decidí jugar a waterpolo. Mis hermanas, eran nadadoras, iban a Madrid a entrenar a un lugar llamado El cuartel de la montaña. Mi madre me llevaba allí y allí aprendí a nadar. De un año a otro, decidí, con nueve o diez años, que la natación no me gustaba ya tanto, que me gustaba más lo que se jugaba con una pelota amarilla al otro lado de la piscina. Yo mismo me cambié de grupo y me fui donde estaban jugando con la pelota. Mis inicios fueron en Madrid y, por una decisión personal, cambié la natación por el waterpolo.

¿Qué valores transmite el deporte? El deporte, de forma natural, hace que adquieras unos valores que, a día de hoy, en algunas áreas, se están perdiendo. Entre ellos están, sobre todo, la cultura del esfuerzo, el saber manejar el principio de realidad, que es el que dice que las cosas no llegan cuando uno quiere y que te enseña a manejar la frustración, te enseña la perseverancia y la persistencia para lograr un objetivo, te enseña el trabajo en equipo, la gestión de la presión, a superarse, a levantarte cuando te has caído, a no quedarte ahí relamiéndote las heridas, a pasar página y aprender de los errores.

¿Cómo crees que pueden llegar a ese tipo de conductas tanto los adolescentes como sus progenitores? Este año he empezado a estudiar Psicología. Antes me basaba solo en el modelo educativo, es decir, achacaba a según qué modelo educativo se tiene, el favorecimiento del mal comportamiento. Vamos a llamarlo correctamente: se favorece el comportamiento "tiránico" dentro del ámbito del hogar. De lo que he aprendido te digo cuáles son esos modelos educativos que más favorecen este comportamiento. El primer modelo es aquel que se basa en no aceptar normas ni límites y reaccionar con violencia cuando las cosas no salen como uno quiere (el autoritario, que se basa en los gritos, en el porque lo digo yo y en una comunicación muy escasa). El segundo modelo que encontramos es el de "Papi, sigo a mis colegas", que son papás y mamás que se preocupan muy poco del establecimiento de normas y límites y del acompañamiento de sus hijos, dejándoles hacer todo lo que quieran, por lo que "malaprenden", debido a que pueden conseguir todo lo quieren de forma inmediata y de cualquier manera, ya sea pegando, insultando o gritando. El tercer y último modelo es uno muy común llamado modelo sobreprotector, en el que el hijo acaba creyendo que el mundo gira en torno a él o a ella. Estos tres modelos son los que peor resultado dan en cuanto a nivel educativo, pero, ahora que he empezado a estudiar Psicología, me he dado cuento de que hay más factores que pueden influir en que un chico o una chica se comporte de esa manera y pueden ser trastornos psicológicos, carencias afectivas, una mala adaptación en la escuela…

¿Qué crees que es lo que falla en unos padres y lo que falla en unos hijos? Muchos papás y mamás venimos ya con daños emocionales

Gloria Miró
estilistas · unisex
C/ Ducat d´Atenes, 27
Tel. 964 531 051
12540, Vila-real (Castellón)

Anabel Monzó
CENTRE D'ESTÈTICA
695 586 267 / 964 044 897
C/ Ducat d´Atenes, 27, entresòl (Gloria Miró)
12540, Vila-real (Castellón)
@AnabelMonzo Centre d´estètica

hechos, provocados por la forma de educar de nuestros padres. Era otra época en la que existía muy poca información sobre cómo educar y ellos educaban de la misma forma en la que habían sido educados. Esas brechas emocionales o ese mal aprendizaje de cómo se educa, lo trasladamos muchas veces a nuestros hijos. Esta sería una parte. La otra es no entender el para qué educamos, es decir, traer un hijo o una hija a este mundo es una gran responsabilidad, pero una vez viene, como no sabemos, pensamos que nos lo tiene que educar el colegio o el sistema. El resumen a esta pregunta es que no sabemos educar, nos pensamos que la educación es conceder todos los deseos de nuestros hijos de forma inmediata, cuando la educación debería ser cómo fomentar su capacidad para valerse por sí mismos el día de mañana.

¿Qué es lo primero que tienen que hacer los padres cuando deciden comprar un móvil a sus hijos? En mi época empezamos con móviles. Ahora, estos ya no existen, lo que existen son teléfonos inteligentes, los llamados Smartphones. Como padres y como madres, cuando vamos a comprar un aparato tecnológico de ese calibre debemos saber lo que ello conlleva. Deberíamos formarnos e informarnos, porque no estamos regalando un teléfono para llamar, estamos regalando una "estación" de entretenimiento, socialización y conexión 24 horas, 7 días a la semana y 365 días. Entonces, ¿para qué debemos formarnos e informarnos? Para establecer horarios, el modo ético de usarlo, qué contenidos se pueden y no se pueden ver y, sobre todo, acompañar y guiar en los principios de uso de esa herramienta tecnológica tan potente y tan maravillosa, pero al mismo tiempo puede generar ciertos problemas, entre ellos, y tipificado a día de hoy, la "adicción tecnológica". Los papás y las mamás deberíamos conocer a fondo todo el nuevo sistema virtual que existe y qué es lo que mueve a nuestros hijos y a nuestras hijas a estar sin querer despegarse de ese entorno.

¿Cómo podemos frenar la adicción a las nuevas tecnologías? Está tipificada por la OMS como "adicciones comportamentales", dentro de las cuales encontramos la ludopatía, las compras compulsivas, el uso abusivo o la dependencia del teléfono móvil o de videojuegos… Primero habría que detectar cuáles son los síntomas, que son, exactamente, las mismas señales de alerta como si de otra adicción se tratara. ¿Qué ocurre cuando retiras el aparato tecnológico? Hay ansiedad, violencia, depresión, apatía, cambios en los estados de ánimo. Se observa como la persona se va deteriorando e incluso para poder estar solo conectados apartan algunas actividades de su vida. Todos estos síntomas te pueden llevar a ver que ahí hay una "patología tecnológica". ¿Cómo se trata? Como las otras adicciones: se hace un proceso de deshabituación, mantenimiento y reinserción, para luego enseñar a utilizar esa tecnología, porque, al igual que con las drogas no le dices a una persona que vuelva consumir de forma moderada, sin embargo con las tecnologías, que son tan útiles, no puedes privar a una persona que vuelva a utilizarlas, pero sí que le tienes que enseñar de nuevo a utilizarlas y, a lo mejor, habrá aplicaciones que esa persona no pueda volver a usar, porque no va a saber controlarlas. El abordaje es exactamente igual como si de una adicción a sustancias se tratara, y con todo lo que ello conlleva.

¿Qué es lo que provoca que haya tanto odio en las redes sociales? Yo creo que hay odio en general, no solo en las redes sociales. El otro día escuché el cuento de la ira y la tristeza que van de la mano, se quitan la ropa, se bañan en un estanque, entonces la ira se enfadó con la tristeza y salió del estanque, vistiéndose equivocadamente con la ropa de la tristeza. Desde entonces, tanto la ira como la tristeza van con la ropa cambiada. Por lo que creo que lo que hay en el mundo no es odio, sino tristeza, mucha insatisfacción, muy mala gestión de la frustración, pero todo ello disfrazado de ira. El odio que se genera o se vislumbra en algunas redes sociales tiene que ver, seguramente, con personas insatisfechas con su vida, con personas que antes, sin estas redes sociales, nadie las hubiera escuchado porque no tenían un altavoz para volcar su malestar y ahora estas redes sociales invitan a cualquier persona a volcar su malestar, y no odio, hacia los demás.

¿Qué aporta una buena educación? Una buena educación te aporta las herramientas necesarias para que el día de mañana no tengas que depender de tu familia y poder valerte por ti mismo. Una buena educación aporta los valores necesarios para convivir, de forma saludable, en una sociedad respetando al otro, sabiendo gestionar la adversidad de que muchas cosas no salen a la primera, pero que esto no te da derecho a ser cruel, ni te da derecho a agredir a los otros. Una buena educación te da la posibilidad de transmitir todos esos valores a tu hijos y, al final, te da la posibilidad de valerte por ti mismo y vivir en una sociedad cada vez más competitiva y, lamentablemente y aunque suene catastrófico, deshumanizada.

¿Qué opinas sobre el *homeschooling*? La socialización y el juntarte con otras personas, siempre bien llevado, puede aportarte mucha más riqueza que el estar metido en una burbuja. Los niños y las niñas que se educan en casa en algún momento tendrán que salir a la sociedad y ahí es donde yo veo el problema, ya que si antes no has salido a la sociedad cómo vas a mostrarte o reaccionar cuando el otro te diga algo o no le guste algo de lo que hagas, puesto que hasta ahora solo has estado rodeado de los tuyos. El hecho de salir, explorar y relacionarte con otras personas es natural.

En relación a otros países de Europa, ¿qué nota le pondrías a España en cómo educamos a nuestros hijos? Yo que estoy viendo cada día problemas dentro del ámbito del hogar, podría empezar diciéndote que lo hacemos fatal, pero eso es mentira, porque el que yo esté tratando solo con personas que tienen problemas dentro del ámbito del hogar no quiere decir que en el otro lado sea igual, porque la inmensa mayoría de papás y mamás se lo han currado. Mi nota sería un 8.

¿Cuáles son los valores perdidos que hacen más falta hoy en día? La cultura del esfuerzo, que choca directamente con las nuevas tecnologías, porque estas facilitan, maravillosamente, el acceso a muchas cosas y la consecución de algunos objetivos sin demasiado esfuerzo, así como también satisfacen inmediatamente la búsqueda del placer. Por lo que se ha perdido todo lo que tiene que ver con el esfuerzo,

JOYERÍA COLAOR
C/ Sangre, 5
Vila-real (Castellón)
964 533 024

equilibri
ASSESORIA & ADMINISTRACIÓ DE FINQUES
C/ Vicente Sánchiz, 24 Baix
616 425 576 / 964 523 662
claudiaft.asesoria.comunidades@gmail.com

con la espera, con la paciencia, con el "cocinar las cosas a fuego lento". Otro valor que creo que también se tiene en falta es del respeto, el respeto hacia lo diferente, hacia las personas mayores, hacia la historia… Otro, que es fundamental para mí, es el de la gestión de las frustraciones. Creo que hay mucho infantilismo, hay gente que cuando las cosas no van como quieren atacan.

La educación en valores y la inteligencia emocional son dos conceptos de los que habla mucha gente. Pero, ¿sabemos realmente qué son? Inteligencia emocional tiene que ver con conocer las emociones para saber gestionarlas y saber cuándo estoy triste, cabreado, feliz, apático, deprimido, … y para ver desde qué emociones estoy tratando con mis hijos. Una vez eres conocedor de esas emociones, las puedes gestionar. Claro que hay mucha carencia en este tipo de cosas, ya que vivimos en un mundo, y por decirlo de alguna manera, un poco "narcotizado", en el que cuando las cosas no me gustan me tomo tres copazos o me meto diez horas en una plataforma viendo series. El caso es que hay que huir.

¿Se triunfa en la vida? Depende de como inculques a tus hijos qué es el triunfo. Si le dices a tu hijo que el triunfo es ganar dinero y cuando tienes dinero eres diferente a los demás y eres superior, él pensara que eso es triunfar. Otros padres dirán "Mira hijo, triunfar en la vida es pagar las facturas, trabajar y tener momentos de tranquilidad, porque lo tienes todo arreglado y esa paz te dará estabilidad". El triunfo tiene muchas maneras y muchas caras. Todo depende de la persona que lo transmita. En mi caso, fui uno de los mejores jugadores de waterpolo del mundo y de la historia, pero aún así era la persona más desgraciada del mundo. Entonces, ¿yo estaba triunfando o fracasando? En un aspecto de mi vida estaba triunfando y, sin embargo, en otro, paralelamente, estaba decidiendo mal. Después, he participado en un programa de televisión que lo ha visto mucha gente. ¿He triunfado? Este programa de televisión me ha ayudado a formarme y hacer conferencias. ¿Estoy triunfando por eso? Yo no lo considero así. Creo que el triunfo tiene que ver más no tanto con lo externo, sino con lo interno. El triunfo, para mí, sería estar equilibrado en una sociedad muy desequilibrada.

¿Existe el arte de educar? Sí. Educar se ha convertido en un arte y en un reto. En un arte porque tiene muchas aristas: hay que estar formado para educar, hay que saber gestionar las emociones de tus hijos. Pero todo esto desde el afecto, no desde la sobreprotección. Más que un arte podríamos decir que educar es "un guiso" de muchísimos ingredientes. El hilo conductor de todo es el amor, pero el amor responsable. Te educo porque te quiero y porque me importas. Educar conlleva ciertos momentos de frustración, de ansiedad, de miedo, de culpa, de tener que decir no y ver como tu hijo se enfada y no está de acuerdo. Educar es un arte por el hecho de saber cómo gestionar todo esto.

Un lema… Tener serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, tener valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para reconocer la diferencia. **Una persona a la que admires…** Mi madre. **Una película…** *Forrest Gump*. **Una serie…** *The wire*. **Un libro…** *El camino de la autodepencia*. **Una comida…** Los canelones de mi madre. **Un lugar donde desconectar…** La montaña. **¿Qué te llevarías a una isla desierta?** Mucha comida. **Una ciudad…** Madrid. **Una ecuación para tener un niño feliz...** Felicidad+Niño=Amor+Normas+Límites+Consecuencias.

¿Algo que te gustaría transmitir a los lectores de PUNTO & COMA? Estamos todos destinados a convivir y deberíamos empatizar con las dificultades de los demás y ser más capaces de gestionar nuestras emociones.

Marina F. Limo
• Cómo combatir la celulitis
Pág. 14

Neus Bartoll
• ¿Qué le doy a mi peque para almorzar?
Pág. 18

Victoria Prada
• Regeneración vaginal con ácido hialurónico
Pág. 26

Lina Granell
• La deshidratación disminuye el rendimiento deportivo
Pág. 16

Paula Puig
• Pedíoslo y os lo concederéis
Pág. 22

CÓMO COMBATIR LA CELULITIS

Sigue a Marina F. Limo en:

@limodiet
@midietaantiinflamatoria
@limodietcs
www.limodiet.es

Por Marina F. Limo. Dietista. Coach Nutricional. Máster en Nutrición Deportiva. Directora del centro "LimoDiet". Autora de "Mi dieta antiinflamatoria".

¿Qué es lo que entendemos, comúnmente, por celulitis?

La celulitis o paniculopatía (patología que acumula grasa bajo la piel) es un desorden funcional del tejido celular subcutáneo, que imposibilita la llegada del oxígeno necesario a cada una de las células para que estas eliminen las toxinas. La celulitis está formada por agua, grasa y residuos.

¿Cuáles son los diferentes tipos y estadios de la celulitis?

• DURA
Afecta a mujeres jóvenes. La piel es dura al tacto y difícil de pellizcar. Su apariencia es rugosa con hoyuelos y se acumula en caderas y glúteos.

• BLANDA
La llamada "piel de naranja". La piel es blanda y con una gran acumulación de grasa. Suele aparecer, en mujeres mayores de 35 años, en brazos, barriga y espalda.

• EDEMATOSA
Esta es la más rara y difícil de combatir. Viene dada por una mala circulación y retención de líquidos.

Si tenemos algún grado de celulitis, lo más probable será que veamos, con un estudio corporal, que nuestros valores de grasa están por encima de lo recomendado: en mujeres más del 30% de tejido graso y en hombres sobre el 20%.

¿Cómo podemos combatirla?

- Mediante una dieta con un déficit calórico moderado y bajando, poco a poco, el porcentaje graso.
- Crear una capa de masa muscular fuerte debajo del tejido adiposo.
- Cardio ligero sin impacto (como caminatas, subir cuestas, elíptica, ...).
- Alimentación Antiinflamatoria. Puedes empezar echándole un ojo al libro ***MI DIETA ANTIINFLAMATORIA*** para coger ideas.
- Masajes drenantes que activen la circulación de la zona.

¿Qué debemos evitar?

- Comprar cremas anticelulíticas y/o reductoras pensando que vamos a acabar con la celulitis.
- Exceso de sodio en la dieta.
- Abuso de alimentos procesados altos en sal.
- Déficit de fibra en la dieta con el consiguiente estreñimiento.
- Consumo de alcohol y tabaco.
- Pasar muchas horas sentadas y/o con ropa estrecha.

Salud
y
BienEstar

LA DESHIDRATACIÓN DISMINUYE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Por Lina Granell. Farmacéutica. Dietista. Nutricionista

@linagranellnutricion Lina Granell Vidal. Dietética y Nutrición linagranellnutricion.com

Una deshidratación progresiva durante el ejercicio es frecuente, ya que muchos deportistas no ingieren suficientes líquidos para reponer las pérdidas producidas durante la práctica deportiva. Esto no solo va a provocar una disminución del rendimiento físico, sino que, además, aumenta el riesgo de lesiones y puede poner en juego la salud e incluso la vida del deportista. Por ello, es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de líquido corporal óptimo mientras se hace ejercicio, tanto durante los entrenamientos como en las competiciones. La deshidratación afecta el rendimiento deportivo porque:

• Disminuye la obtención de energía aeróbica por el músculo.
• El ácido láctico no puede ser transportado lejos del músculo.
• Disminuye la fuerza.

En función de la proporción de líquidos perdidos se pueden producir las siguientes alteraciones:

• Pérdida del 2%: descenso de la capacidad termorreguladora.
• Pérdida del 3%: disminución de la resistencia al ejercicio, calambres, mareos, aumento del riesgo de sufrir lipotimias e incremento de la temperatura corporal hasta 38ºC.
• Pérdida del 4-6%: disminución de la fuerza muscular, contracturas, cefaleas y aumento de la temperatura corporal hasta 39ºC.
• Pérdida del 7-8%: contracturas graves, agotamiento, parestesias, posible fallo orgánico, golpe de calor.
• Pérdida mayor de un 10%: comporta un serio riesgo vital. ■

PUNTO & COMA es tu magazine en español de edición mensual con DESCARGA GRATUITA

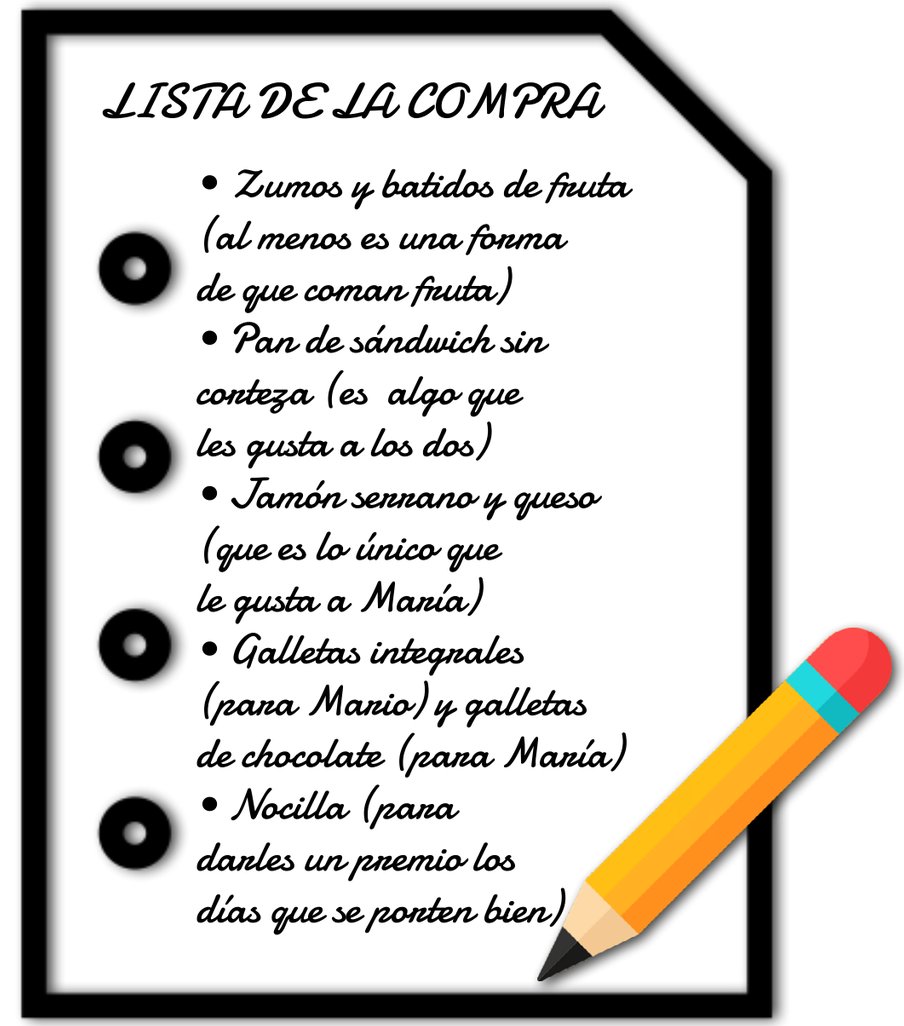
¿QUÉ LE DOY A MI PEQUE PARA ALMORZAR?

Por Neus Bartoll. Dietista. Nutricionista

@nutriideas

Sábado 3 de septiembre de 2022, 12:14 horas de la mañana, en el supermercado. Juana suspira alegre mientras mira a sus hijos. Ya tiene ganas de que volver la rutina. El cole, el comedor, las extraescolares… Dicen que el verano es para descansar, pero la verdad es que sus dos bichitos la dejan agotada. Esta mañana han ido a comprar los libros nuevos del cole, algunos lápices de colores, las libretas y dos estuches. Su hija María está muy emocionada. Ya tiene ganas de volver a ver a sus amigas y enseñarles su estuche nuevo de unicornio. Su hermano gemelo Mario, en cambio, no tiene ninguna ilusión por volver al cole, con lo

¿QUÉ HA COMPRADO JUANA PARA EL ALMUERZO DE SUS HIJOS?



bien que se está en la piscina de los abuelos. Juana vuelve a suspirar. Nadie diría que son gemelos, son tan diferentes. Hacer la compra de la comida con ellos es toda una odisea. Su hija María es muy mal comedora, no le gusta casi nada y está muy delgada. En cambio, su hijo Mario esta gordito, los niños del cole le insultan por eso, y ella ya no sabe qué hacer para que adelgace. Lo primero que debería saber Juana es que el mejor almuerzo que les puede dar a sus hijos es fruta. Y que ni el zumo ni los batidos cuentan como fruta. Si no les gusta, hay que probar con diferentes tipos de fruta. El plátano suele ser bastante aceptado y es muy cómodo. O incluso se podría probar con algunas verduras, como tomates cherry, palitos de zanahoria o pepino.

Se podría intentar cambiar el pan de sándwich por uno integral. Pero si a su hija le gusta el queso y el jamón, ¡dale queso y jamón! No hace falta que varíe su alimentación con alimentos insanos, como galletas o rosquilletas. Se podría probar a hacer sándwich con otros alimentos saludables que le gusten: huevo duro, tortilla, o probar con humus o crema de cacahuete… No se trata de obligar, pero sí de animar a probar cosas diferentes.

Lo segundo que debería saber es que las galletas integrales no son saludables. No es bueno darle a su hija galletas de chocolate porque está delgada y a su hijo integrales porque está gordito. Ninguna galleta es saludable, ni para María ni para Mario. Y si quiere darles galletas, que sean iguales para ambos.

También debería saber que no es bueno premiar a los niños con comida insana. Con eso, solo estaría fomentando la idea de que la comida basura es una recompensa. Hay otras formas de decirle a un niño que estamos contentos con su comportamiento: un abrazo, un beso, una peli, un día en el parque de atracciones, un libro, un balón, unos patines… ¿Qué hábitos quieres fomentar en tus hijos?: ¿una mala alimentación?, ¿el ejercicio?, ¿la lectura?, ¿el amor?, ...

Y qué si su hijo Mario está gordito y lo insultan en el cole, la solución no es que él adelgace. El problema no es su peso. El problema es el poco respeto de sus compañeros. Por tanto, la solución está en la educación de los niños. Lo que sí podría hacer Juana, es hacerle ver a su hijo todo lo bueno que tiene y fomentar en él una buena autoestima.

Todos los niños deberían comer sano, dentro de lo posible, sean gorditos o delgados. TO-DOS. ■

piquer OPTICOS
964 561 655
www.piqueropticos.com
piqueropticos
piqueropticos@zasvison.com
Plaza España, 6, Almazora

MOBIHOGAR-2000
ALMACÉN DISTRIBUIDOR DE ARTICULOS DE DESCANSO
Gisela Bellés
Departamento asesor
Nápoles, 7
Tel. 964 531 479
Móvil 666940120
12540 VILLARREAL (Castellón)
mobihogar2000muebles@gmail.com

Salud y BienEstar

PEDÍOSLO Y OS LO CONCEDERÉIS

Texto por Paula Puig. Psicóloga de familia, experta en resilencia y duelo. Escritora

@paupuig31

Ilustración de Mita Pola. Ilustradora, diseñadora y mamá perruna con un lápiz por bandera

@mitapola *www.mitapola.com*

Que el año tiene dos momentos clave en los que empezar nuevos proyectos, metas, dietas, cambios de vida (o de actitud ante ella) y/o hábitos saludables – no siempre tan beneficiosos como a nuestra intención le gustaría – es un hecho bien sabido por todos. No hay nuevo curso sin septiembre ni nuevo año sin enero, ni tampoco otoño sin echar de más el agosto que en mayo tanto echamos de menos.

En la edición anterior pedíamos a gritos esas vacaciones tan anheladas y no universalmente obligatorias, pese a que debieran inexcusablemente serlo para ejercer, de verdad y no solo como eslogan sobre prevención de la salud (sobre

todo mental), nuestro autocuidado y en esta edición empezamos nueva temporada haciendo, al unísono, una llamada a la responsabilidad de nuestros actos y, por ende, a la autodeterminación de nuestras vidas, para, a fin de cuentas, conseguir, lo más sana y buenamente posible, nuestra mejor versión.

Lo bueno de empezar de nuevo es que, para ello, debemos acabar con lo anterior, y eso nos da la oportunidad, cada septiembre y cada enero, o cada día al despertar, de hacer las cosas quizás no mejor, pero sí de forma diferente al día anterior, para, como consecuencia, moverlas y, quizás, cambiarlas.

En este afán mío, a través de este preciado vehículo llamado *PUNTO & COMA*, de divulgar conocimientos psicológicos en palabras de a pie de calle – lejanas de manuales diagnósticos y terminología clínica, no entendibles para la mayoría de los transeúntes que viven fuera de este nuestro gremio – sigo creyendo que utilizar referentes que estén a la orden del día – no solo por sus productos sino por, sobre todo, el contenido y coherencia de sus discursos – es un acierto para hacerlo. Y entre tantas de ellas y algunos de ellos, creo que Doña Natalia Peluso, coetánea argentina de la presente servidora, tiene mucho que decir al respecto, lo cual ya ha hecho, en muchas de sus entrevistas, hablando del secreto de su éxito, y el poder de la auto-proyección.

Concepto no lejano a lo conocido por los psicólogos como "profecía autocumplida", que viene a ser algo así como, lo que tú piensas que va a pasar, de cierta forma pasará, porque tus conductas y acciones más o menos conscientemente, te llevan a ese desenlace que habías predicho. Independientemente de que fuera bueno o malo. Siempre leyéndolo con cuidado, no vayamos a creer que todo es responsabilidad nuestra. Y que yo pongo en práctica desde el minuto uno en las primeras consultas convirtiéndome por momentos en una pseudo-genia de la lámpara, preguntándole a mis pacientes cómo les gustaría que fuera su vida en un futuro si pudieran desearla sin excepciones ni peros, para saber, de cierta forma, por dónde, más o menos, debemos ir.

Así que mi deseo para todos vosotros es que le deseéis a la vida primero y os pongáis vosotros serios al respecto después, aquello que de verdad os gustaría que pasara y os responsabilicéis de ello.

¡Pedíoslo y os lo concederéis! ▪

REGENERACIÓN VAGINAL CON ÁCIDO HIALURÓNICO

Por Victoria Prada. Especialista en Ginecología y Obstetricia

@victoriapradacimarro Dra Victoria Prada @ToyaPrada Victoria Prada

El ácido hialurónico es un hidrato de carbono responsable de la elasticidad de los tejidos y es capaz de retener gran cantidad de agua.

Se encuentra ampliamente distribuido por el cuerpo (piel, mucosas, cartílagos, tendones, ...), pero con la edad sus niveles comienzan a descender.

Disponemos de él en forma de crema o gel de aplicación tópica y como sustancia inyectable para hidratar y para rellenar o dar volumen.

La principal indicación es mejorar la mucosa vaginal en los casos de sequedad o atrofia.

Prácticamente la mitad de mujeres, en la menopausia, presentan sequedad vaginal, lo cual les produce picor, irritación, dolor al mantener relaciones sexuales y más frecuencia de infecciones urinarias. Todo ello afecta, significativamente, a su calidad de vida.

La sequedad vaginal también puede estar provocada por enfermedades (como el Síndrome de Sjögren) y por algunos medicamentos, como por ejemplo el tamoxifeno (utilizado como tratamiento complementario del cáncer de mama), los anticonceptivos hormonales de baja dosis, la isotretinoína (que se utiliza en casos de acné severo), algunos antidepresivos.

Asimismo, puede ser necesario realizar una mejoría de la calidad de la mucosa vaginal en caso de existir cicatrices retráctiles post-parto o tras una cirugía de esa zona.

Algunas mujeres notan una “caída” o flacidez de los labios mayores y la solución es aportar volumen.

Este “anti-aging” genital se puede realizar con infiltraciones de ácido hialurónico.

Esta sustancia se comporta como una “esponja”, absorbiendo agua, de forma que el tejido adquiere turgencia, elasticidad e hidratación.

El tratamiento se realiza en la consulta, no requiere hospitalización.

Ha de realizarse por un médico perfectamente cualificado y con la formación adecuada para realizar este tipo de procedimientos y, por supuesto, con las adecuadas condiciones de higiene.

La paciente acude unos 30 minutos antes para que se le aplique una crema anestésica, de forma que la molestia al aplicar el producto sea nula.

Se puede inyectar en el vestíbulo o en la mucosa vaginal posterior. Las agujas son de un calibre muy fino.

No se inyecta el clítoris (por su gran vascularización) ni los labios menores (por lo fina que es su piel), tampoco la cara anterior de la vagina (por su rico plexo vascular).

En el caso de que se desee aportar volumen a los labios mayores, se utiliza un ácido hialurónico especial y se requiere anestesia local.

Está contraindicada la inyección de ácido hialurónico en caso de tratamiento con anticoagulantes, si hay problemas de coagulación, en embarazadas y en caso de inflamación o infección de la zona a tratar.

No hay que tomar antiinflamatorios ni aspirinas durante la semana anterior a la inyección.

También hay que evitar rasurar la zona los días previos.

Justo después de la realización de la técnica, puede existir adormecimiento de la zona debido a la anestesia, pero no por la infiltración del producto en sí.

A veces, se observa en algunos casos, inflamación, enrojecimiento, induraciones, ligero sangrado, hematomas en la zona de punción…

Se considera un tratamiento seguro, eficaz y no alergénico.

Durante los siguientes 10 días se aconseja evitar lugares húmedos como piscinas, saunas, jacuzzis y evitar tener relaciones sexuales durante la primera semana post tratamiento.

Los resultados se van notando de forma gradual, alcanzando el máximo efecto en torno al sexto-octavo mes y son muy buenos, de forma que mejora la sequedad vaginal, las relaciones sexuales no son dolorosas, mejora la inflamación de la mucosa vaginal y se regula el pH vaginal.

Aunque puede variar de unas mujeres a otras, normalmente no se requiere una nueva aplicación hasta los 12 meses. ■

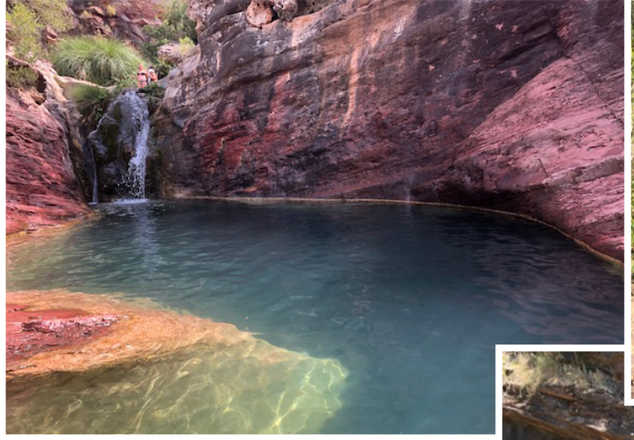
Nos vamos de ruta

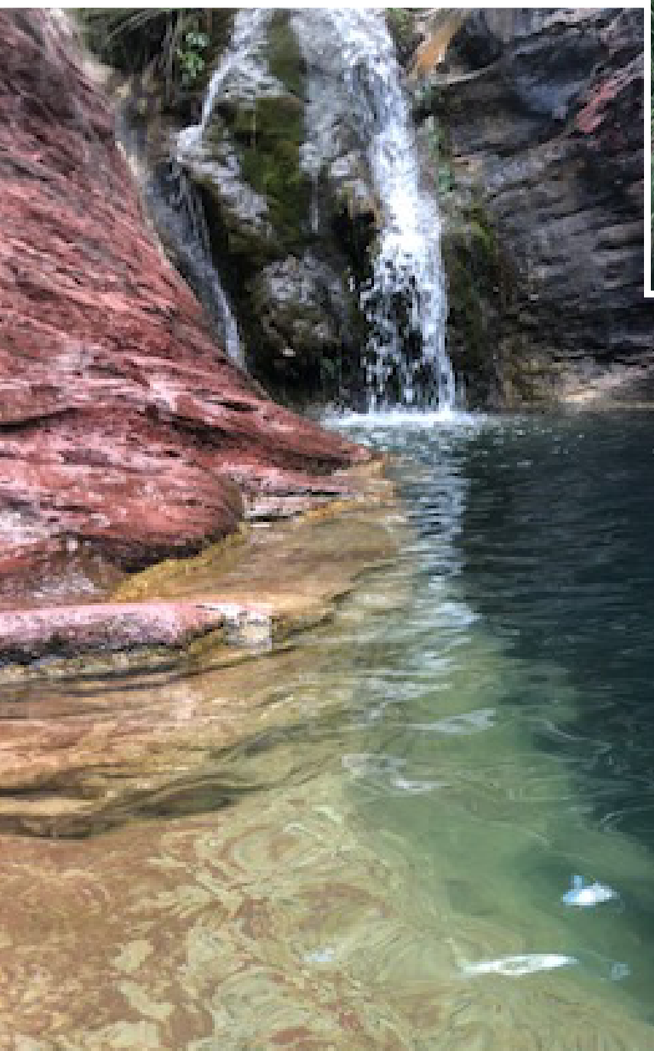
FUENTES DE AYÓDAR Y LA POZA NEGRA

Por Mar Teruel. Senderista

Decía Eduardo Galeano: “Si me caí, es porque estaba caminando, y caminar vale la pena aunque te caigas”. Y ya lo creo que vale la pena, porque caminar no es solo un ejercicio físico. Son muchísimas más cosas que tal vez pasen desapercibidas para muchos. Caminar es pensar, dudar, sentir el aire y el sol en tu rostro, detenerse ante pequeños detalles que ofrece la naturaleza, tales como una planta, una flor silvestre, un insecto o cualquier otro animal que aparece en el sendero; es sentir dolor cuando estás subiendo una cuesta o cuando no ves el final pero queda poco, tomar decisiones, soñar, elegir, fatigarse, reir, llorar, amar, odiar, creer, sudar, mojarse, hablar, cantar, querer, alegrarse, entristecerse, conformarse, luchar, a veces hasta morir… Es decir, sentir que estás vivo, es por eso que aunque nos caigamos, seguiremos caminando, porque hacerlo es vivir.

Todas estas sensaciones son las que percibimos en esta estupenda ruta. Nuestra senderista, Marisa R., la pasó al grupo y me pareció muy bonita para





realizar, porque todos esos sentimientos hacen, de cada una de las rutas que realizamos, que nos sintamos así, ¡vivos!

Fuentes de Ayódar es un pequeño pueblo enclavado en la Sierra de Espadán, perteneciente a la comarca del Alto Mijares, a 505 m de altura sobre el nivel del mar y con una superficie total de tan sólo 10,9 km^2. Está dentro de la ruta 99. Desde Valencia, llegamos a esta población por la CV-10, primero hasta la población de Onda, luego la CV-223 y, posteriormente, la CV-205. Desde Castellón, se accede a esta localidad a través de la CV-20, después la CV-223 y, finalmente, la CV-205.

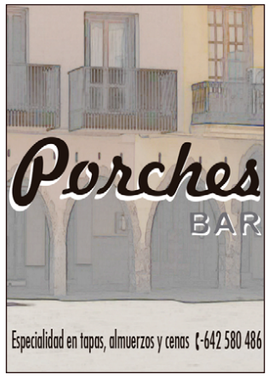
El Río Chico baña esta población y riega sus cultivos, almendros, olivos y algarrobos típicos del paisaje mediterráneo.

Primaveras y otoños de suaves temperaturas, ideales para la práctica de ejercicio, ya sea a pie o en bicicleta, por cualquier ruta de las numerosas que recorren el término. Andando podemos recorrer senderos de mayor o menor dificultad, según su desnivel, longitud o duración. Pero nuestra ruta de este mes no tenía una dirección marcada.

Decidimos descubrir las pozas que nos ofrece el río y caminar por su cauce hasta llegar a la más famosa: La poza Negra.

Llegamos sin pretensiones, dejamos el coche en el pueblo y subimos por el camino forestal hasta llegar a la zona acordonada (hay que pagar 3€, lo que me parece bien porque ayuda a mantener el lugar limpio y cuidado). Seguimos por el camino forestal, durante poco más de 1 kilómetro, hasta la señal de La Poza Negra. Buscamos la bajada al río y comenzamos a descender hasta llegar al cauce. Comenzamos el descenso hasta la orilla y nos dirigimos al lado derecho, en dirección al pueblo. Queríamos ver otros lugares antes de llegar a la Poza más grande por extensión. Y nos sorprendimos gratamente. El tramo con más dificultad fue la bajada a La Poza Azul que, con un camino estrecho y lleno de maleza, es la más preciosa y menos conocida. Encontramos una pequeña cascada de unos 4 o 5 metros de altura y hay que ir por dentro del barranco hasta verla. Como la pendiente del sendero es difícil, después de un gran baño volvimos atrás para subir, otra vez, al sendero y buscar la subida a la gran poza, pero por el camino pudimos disfrutar de otras pozas de agua fría y cristalina, muy recomendables en esta época estival, ya que ahora o sales a hacer rutas con agua o te levantas muy temprano, sino mejor dejar de caminar en verano, porque es peligroso. Después de seguir un rato por la pista, volvimos a bajar al barranco. En este tramo, el camino es más fácil y te encuentras con dos grandes pozas: la de abajo, con una cascada que viene de la de arriba, más pequeña que La poza Negra, aunque las dos están unidas. Si subimos por el lado izquierdo, llegamos hasta la gran cascada. Allí descubrimos una gran roca que nos dió sombra durante la comida. Os recomiendo que llevéis una bolsa para poner todos los residuos que podáis hacer durante vuestra estancia y mantener limpio el bosque, y así evitar cualquier tipo de contaminación o incendios. El monte es de todos y hay que cuidarlo. Es una ruta sencilla y para pasar una jornada de verano muy agradable y refrescarte de poza en poza.

Info. http://www.fuentesdeayodar.es/ ■



FORN i PASTISSERIA
VICTORIA
Forn del Baixo

4 GENERACIONS IMPRIMINT A VILA-REAL
DES DE 1931

miralles
imprenta ismael miralles

DISSENY GRÀFIC - IMPRESSOS COMERCIALS - LLIBRES - REVISTES
DADES VARIABLES - EDICIONS PERSONALITZADES

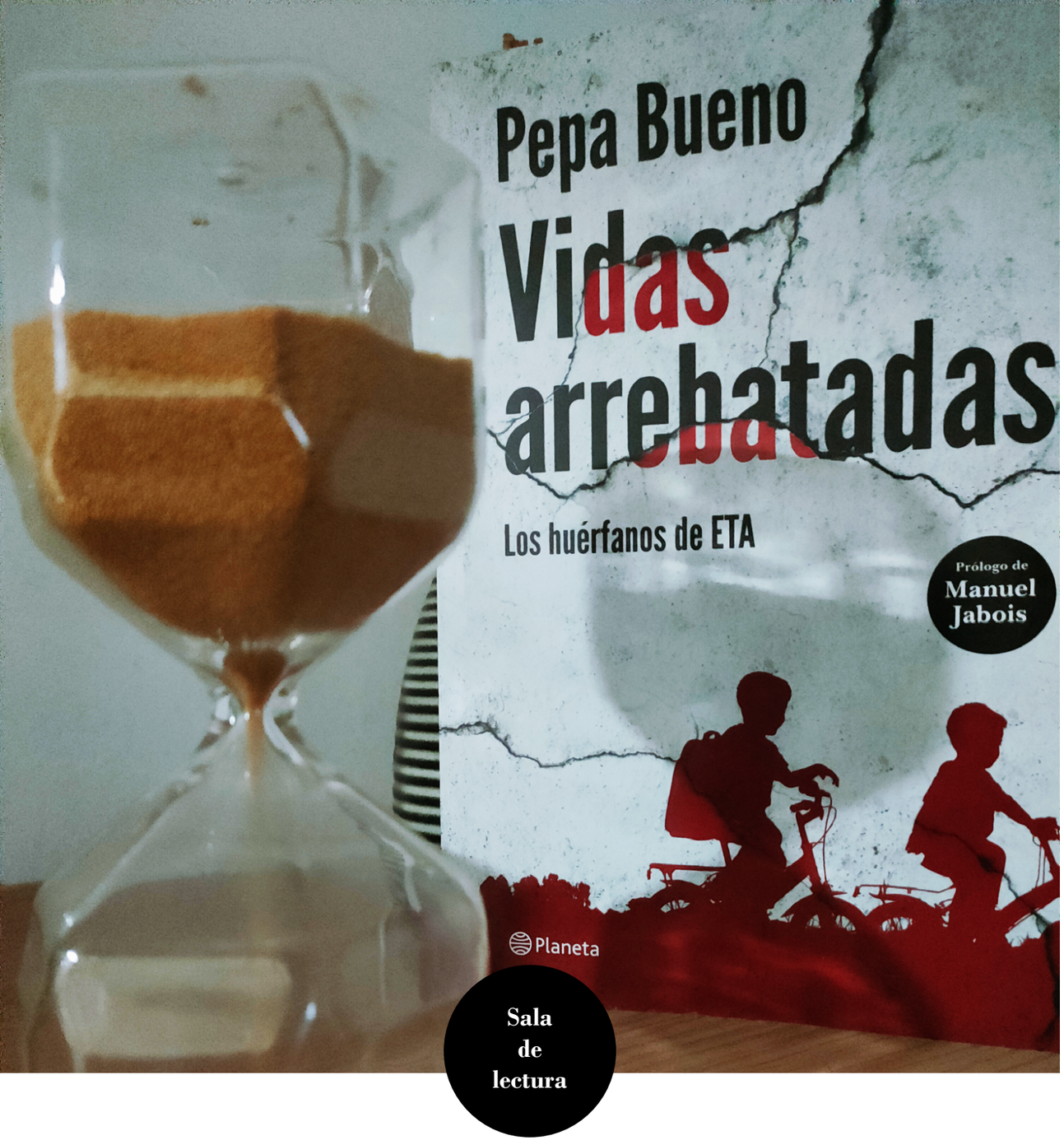
Mare de Déu de Gràcia, 12 baix - 12540 Vila-real
Tel. 964 863 690 ★ www.imprentamiralles.com

Sala de lectura

Marta Cañadas • *Vidas arrebatadas* ..... **Pág. 34**

Gema Calero • *Pedro Páramo* ..... **Pág. 36**

Alex Garrido • *Sakamoto Days* ..... **Pág. 38**



VIDAS ARREBATADAS

Por Marta Cañadas. Miembro del *Club Cosas & Musas*

"Entre nosotros no podíamos ni siquiera pronunciar las palabras mamá, papá, Silvia, atentado o explosión. No éramos capaces, siempre lo evitábamos. Hablábamos de lo que vino después, pero no de lo que lo desencadenó todo, ni de la vida de antes".

Jose Mari tenía 13 años y Víctor 11 años cuando un atentado en la casa cuartel de la Guardia Civil de Zaragoza les sorprendió hace 35 años. La periodista nos narra en este libro cómo ETA arrebató la infancia a estos dos niños. La infancia, y la vida entera.

Jose Mari y Víctor perdieron ese día a su padre, su madre y su hermana. No los dejaron ir al funeral ni al entierro pues la familia debió pensar que eran muy pequeños. Pero ellos sienten que no se pudieron despedir. Entonces, a finales de los 80 aún no se trataba a las víctimas de terrorismo con ayuda psicológica.

De repente se encuentran solos ante un futuro incierto. Aunque en primer momento se encarga la familia, finalmente los envían a un orfanato. "Con lo que intentamos proteger a los hijos de todo lo malo. En aquel momento, nadie de nuestra familia directa se preocupó por cómo estábamos por dentro, por lo que pasaba en la cabeza de aquellos dos chiquillos, ni por lo rayados que iba a dejarnos."

Por increíble que pareciera que no recibieran ayuda psicológica y que sobrevivieran a vivir sin familia y con un importante trauma en un orfanato, más increíble fue que entraron en la academia de la Guardia Civil sin que nadie se lo impidiera o valorara su estado mental o al menos hicieran seguimiento de lo que serían sus vidas en cuarteles como el que vivieron de pequeños, expuestos a atentados y con la posesión de armas de fuego. Con apenas 16 años Víctor entra en la academia.

La vida adulta de Jose Mari y Víctor ha sido muy difícil y complicada. Lo resume la palabra TRAUMA. Trauma que ha estado presente en sus recurrentes pesadillas, en su tendencia al alcoholismo, en la incapacidad de desarrollar un trabajo con normalidad en su día a día.

Pepa Bueno, reconocidísima periodista de Televisión Española y de la Cadena SER, ha recibido multitud de premios por su extensa carrera. Al contar esta historia nos arroja luz sobre las realidades vividas por consecuencia del terrorismo. Tuve la oportunidad de estar en la presentación del libro. Escuchar en primera persona cómo fue el proceso de ir entrevistando a los hermanos para contar toda su vida fue muy interesante para mí. Ella realmente ha sabido captar en el libro todos esos detalles que hacen ponerte en la piel de estas vidas.

No podemos olvidar los errores cometidos por la humanidad. La historia está para recordarla y aprender de ella. Realmente, este libro me llegó al alma. La cara B de la historia del terrorismo. Hay muchas caras B. El día a día de los que sí sobreviven, de los que pierden a sus seres queridos, de los que nadie habla una vez el foco de la actualidad ya no les alumbra. ■

Sant Llorenç
RESIDENCIA PARA MAYORES Y CENTRO DE ATENCIÓN SOCIOSANITARIA
Contamos con módicos precios, para que su estancia sea más fácil.
Av. Peñagolosa, nº 29
12540 VILA-REAL (Castellón)
santllorens2019@gmail.com
Tfno: 964538079
www.residenciasanllorens.com

Sala de lectura

PEDRO PÁRAMO

Por Gema Calero

@thesoundofmybooks

"Aún no estaba acostumbrdo al silencio; tal vez porque mi cabeza venía llena de ruidos".

Que buenas citas nos da la literatura, de hecho, creo que cada reseña que haga empezaré con una cita que me haya marcado del libro en cuestión que vaya a reseñar. En esta ocasión, empiezo con una cita maravillosa de *Pedro Páramo*, un libro que leí en 2020 y que se ganó un lugar especial en mi estantería.

El libro, escrito en 1955 por el autor mexicano Juan Rulfo, es un clásico universal que se engloba dentro del realismo mágico. Para aquellos que no sepáis nada de este género, os cuento brevemente de qué trata: es un movimiento literario que se define por su preocupación estilística y el interés de mostrar lo irreal o extraño como algo cotidiano y común. Esto último es lo que a mí más me gusta de este género, y en *Pedro Páramo* lo hace a la perfección.

No voy a desvelar nada sobre su trama, porque su esencia está ahí, en no saber nada. Solo os diré, para que os situéis en el escenario, que Pedro significa piedra y Páramo lugar de temperaturas extremas.

Una obra compleja, sin una línea temporal coordinada y en la que la narración está contada a través de diferentes personajes que superponen sus hilos narrativos.

Es una obra en la que el lector debe estar atento, puesto que, a pesar de que se lee rápido debido a su corta extensión, es muy fácil perderse entre las calles del pueblo con sus habitantes. Por esto mismo es por lo que me ha parecido una auténtica obra maestra, ya que es la primera obra en la que es el propio lector el que monta la historia como si de un auténtico puzzle se tratara.

Rulfo ha creado un libro lleno de creencias e imaginación, un lugar que es el extremo entre la vida y la muerte, un lugar en el que las almas son eternas. Una auténtica obra maestra.

Por último, debo decir que me ha encantado conocer expresiones y palabras mexicanas, ya que, personalmente, me encanta aprender cosas nuevas y este libro es uno de esos que te da una buena lectura. Además, si no tenéis mucho tiempo para leer, este libro es ideal, ya que solo tiene 132 páginas. Os prometo que lo leeréis de una sentada.

Espero que os animéis a leer este libro, porque, sinceramente, no creo que me equivoque al deciros que no habréis leído nada igual. Incluso yo, siendo fan del realismo mágico, nunca he tenido una lectura tan apasionada dentro de este género. Me hizo pensar y aún creyendo que no me enteraba de nada, al final concluí que yo ya lo sabía todo. Si lo leéis, ya sabéis que me encantará conocer vuestra opinión.

Muchas gracias por leerme y que tengáis buenas lecturas. ■

Sala de lectura

サカモトデイズ

Por Alex Garrido

@mangagura

¡Hola gente! Otro mes más por aquí con tod@s vosotr@s. Es la octava vez que me tenéis por aquí y, la verdad, quiero dar las gracias a todas las personas que hacen esto posible y a las que siguen leyendo mi chapa mes a mes.

En esta ocasión os hablaré sobre un manga bastante nuevo y que todavía es muy poco conocido, pero que ya os digo yo que va a dar mucha guerra, porque, desde la primera hasta la última página, es un enganche total y un no parar de reír. Así que os animo a echarle un vistazo y ojalá lo disfrutéis tanto como yo.

¿Qué pasaría si la tiendecita a la que vais siempre a comprar estuviera regentada por un legendario asesino a sueldo?

A continuación, os dejo con esta historia que no tiene ni una pizca de desperdicio… ¡¡Sakamoto Days!!

Sakamoto Days es una serie de manga japonesa escrita e ilustrada por Yuto Suzuki. Comenzó la serialización en el *Weekly Shōnen Jump*, de Shueisha, en noviembre de 2020. Es publicado simultáneamente en inglés por *Viz Media* y la plataforma en línea *Manga Plus*. Como podéis ver, la serie es muy reciente y justo llegó a España hace unos meses en su formato físico, el cual va por su tomo número 4, que, personalmente, es mi favorito hasta el momento.

• **Sinopsis.** Sakamoto Days nos cuenta la historia de Taro Sakamoto, quien solía ser un asesino a sueldo legendario, un asesino que no tenía rival y que completaba todos sus trabajos de manera perfecta y, por eso mismo, era el mejor del mundo, convirtiéndose así en la envidia de todos los del gremio y en las peores pesadillas de todos sus objetivos.

Pero, un día, nuestro legendario asesino Taro conoce a una chica y sucede lo impensable… ¡¡SE ENAMORA!! Taro empieza a salir con esta chica, con la que se acaba casando y teniendo un hijo. Entonces, Taro decide dejar el trabajo de asesino y abrir su propia tienda de alimentación, trabajando ahí de manera humilde, dejando atrás todos esos días de acción que tenía como asesino y, como consecuencia, acaba cogiendo sobrepeso.

Pasan los años y nuestro protagonista vive una vida tranquila y humilde junto a su familia sin que nadie sepa su auténtico pasado, menos su mujer, claro, ya que Taro dejó el trabajo por ella, puesto que no le gustaba que arrebatase vidas ajenas, aunque solo fuera por trabajo.

Pero un día, el gremio de los asesinos recuerda que Taro sigue vivo y deciden poner fin a su existencia poniéndole precio a su cabeza, convirtiéndose, así, en el objetivo de todos los sicarios del mundo, los cuales se creen que, por llevar más de 5 años retirado del mundillo, Taro habrá perdido gran parte de su habilidad y la práctica de desenvolverse como asesino, creyendo, de esta manera, que será un trabajo fácil. Pero lo que no saben es que las cosas no van a salir como ellos piensan, ya que Taro, aunque lleve 5 años retirado y tenga sobrepeso, ¡sigue siendo el mejor! Y, además, nuestro protagonista cuenta con la ayuda de su joven empleado, Shin, quien puede leer las mentes (y menos mal, porque Taro habla bastante poco) y también protegerá a su familia o morirá en el intento. ■

Vamos al cine

NOSOTROS NO NOS MATAREMOS CON PISTOLAS

Por Carmen Ruiz. Licenciada en Derecho y Arte Dramático

- Per què estàs plorant tu també?
- Es la cebolla.
- ¡Pero si la paella no lleva cebolla!
-Nosotros no nos mataremos con pistolas

En un pueblo hechizado por el desencanto y la desilusión de sus gentes; en un acogedor patio donde los fogones hierven en compañía de una nevera llena de viajes enmarcados en imanes, de botes de especias mimados por mil aromas; en una casa que palpita al son del mar y en cuyas paredes no cicatriza el sonido del dolor, marcando un hueco que no se ha cerrado todavía…, infinitas miradas vuelven a encontrarse tras años de ausencia y silencio. Así comienza esta maravillosa película en la que besos y palabras, abrazos y reproches, sueños y nostalgia…; bailan juntos entre sus recuerdos y secretos.

Basada en la obra teatral del mismo nombre escrita por el dramaturgo Víctor Sánchez Rodríguez, con un maravilloso guion propio y de Antonio Escámez, *Nosotros no nos mataremos con pistolas* se estrenó en el Festival de Málaga en junio de este mismo año. Dirigida por María Ripoll, cuenta con Íngrid García Jonsson (Blanca), Elena Martín (Elena),

José Manjón (Miguel), Lorena López (Marina) y Carlos Troya (Sigfrido) para crear este universo desolador en el que sus personajes deberán afrontar el miedo a confesar sus fracasos e inseguridades para sanar heridas y arrebatar el alma al desengaño. Su futuro no ha sido tan ensoñador como un día imaginaron y sus planes son ahora menos dulces. Además, luchan por continuar sus vidas tras una dolorosa pérdida y recomponer esa pena. Pero hay algo que, lejos de todo este vacío, tiene más poder y, esto es, la necesidad de quererse y de volver a empezar. Blanca, tras dejarlo con su novio y volver de Londres al pueblo, decide reunir a sus cuatro amigos de toda la vida y prepararles una paella para disfrutar de una tarde de recuerdos. Así, uno a uno, van llegando al lugar donde, entre silencios, reproches y mentiras, las verdades irán destapando la soledad de cada uno de ellos. Marina está embarazada y afronta un futuro incierto, pues deberá criar a su hijo sola; Elena, encuentra en las drogas un falso refugio contra el abatimiento; Miguel, profesor con sueños de escritor, y Sigfrido, con un trabajo precario y un matrimonio infeliz, contienen su deseo mutuo el uno por el otro. Juntos pasarán una velada llena de emociones: una velada en la que desnudarán sentimientos para, a través de una danza de palabras, liberarse de la culpa y de la frustración de no ver cumplidos sus sueños. Y junto a ellos…, una traviesa gallina se convierte en uno más. Sin haber sido invitada a la reunión, merodea por cada estancia, robando protagonismo a más de uno y provocando situaciones divertidísimas.

Es una película que habla de la pérdida y el desencanto, y del modo en que cada uno de sus protagonistas vive con ellos…, de cómo las ilusiones se volvieron desengaño e incluso miedo. Habla de cinco amigos que un día emprendieron un viaje con infinitos sueños doblados dentro de una maleta, y ahora vuelve, hecha jirones de amargura y desilusión. Es descubrir que ya no son los mismos que un día se marcharon y sentir, al volver la vista atrás, el mismo vértigo que al asomarnos al vacío. Es sentirse vulnerables, y no poder callarlo más, pues tras el triunfo, la felicidad, la seguridad o el éxito, todos enmascaran la angustia y la infelicidad que se niegan a reconocer. En un pasado sin un futuro en el que la vida "es lo que hay", junto a ellos aprenderemos que, con esto que tenemos, debemos buscar la felicidad y encontrarla en las personas que nos rodean, mimando la vida segundo a segundo.

Mención especial merece también el ambiente recreado en cada localización: son paisajes de una vida que reflejan el vacío del mundo que hiere a cada personaje. Pinturas en la calle nos enseñarán que los trabajos por los que vale la pena luchar son solo accesibles para unos pocos, o incluso, que ya ni existen mientras una vieja casa, llena de todo, desprenderá melancolía de sus paredes.

Nosotros no nos mataremos con pistolas dibuja, en unos planos impecables, un retrato de nostalgia a través de juegos de gestos y miradas, mostrando la necesidad de enfrentarse al dolor. Nos enseña la necesidad de tener la valentía emocional de hablar de los problemas, de compartirlos y quebrar esa armadura que no nos hace más humanos, sino más desgraciados. Cuando una película se huele, se desea, se ama y se siente, y cuando una película consigue la risa en el llanto y la lágrima dentro de la carcajada, emocionándonos con cada uno de sus inseguros pero valientes personajes. Sólo buscando dentro del alma y rasgando los miedos podrán empezar a ser ellos mismos y dejar de sentirse tan solos, celebrando la amistad por encima de todo… Para amar con la vida y bailar con ella.

"No se puede hallar la paz evitando la vida". Virginia Woolf
A Toni. Por Adri. ■

Sonia Tomás
Abogados & Asociados
Plaza de la Paz, número 5, planta 6
12001, Castellón
964 223 908 / 666 443 640
info@soniatomasabogados.com
www.soniatomasabogados.com

Decoración e Interiorismo

CONOCE LAS FASES DE UN PROYECTO DE INTERIORISMO

Por Laura Yerpes. Decoradora e interiorista

@laurayerpes_estudio *@laurayerpesinteriorismo* *laurayerpes.com*

Si estás pensando en contratar a un estudio de interiorismo para dar forma a tu hogar o a tu espacio comercial, te interesará saber cómo se desarrolla el proceso desde la primera toma de contacto hasta el desarrollo completo del proyecto.

Lejos de lo que pudiera parecer, un proyecto de interiorismo es una tarea sumamente compleja y laboriosa que requiere de personal cualificado, tiempo y esfuerzo. Para desarrollarlo, se deben tener conocimientos sobre arquitectura técnica puesto que para su ejecución se realizan planos, alzados y renders de arquitectura con la última tecnología 3D.

Además, se necesita un amplio conocimiento del terreno. Un interiorista no solo debe captar los gustos, necesidades y deseos del cliente, sino también plasmar las fortalezas y debilidades del espacio disponible, considerando desde sus posibles distribuciones, hasta las entradas de luz y su orientación hacia el sol.

Para la elaboración del proyecto, un interiorista debe conocer a cada uno de los proveedores de los materiales que se van a emplear en la arquitectura de obra y en el interiorismo, mientras se estudia cómo pueden armonizar con los detalles que incluiremos en la decoración final.

• **Primera fase. Conocemos al cliente y tomamos nota sobre sus gustos y necesidades.** Nuestros clientes y sus necesidades son el eje central de esta, la primera fase del proceso. Nos reunimos con el cliente para desarrollar, junto a él, la idea principal del proyecto. El objetivo es analizar y estudiar exhaustivamente sus gustos y necesidades para proponerle un proyecto que garantice su satisfacción total con el resultado final. Este primer encuentro nos permitirá asentar las bases firmes de un exitoso proyecto. También visitamos personalmente el espacio y tomamos todas las medidas necesarias e identificamos las necesidades, requisitos y retos a resolver.

• **Segunda fase. Perfilamos las bases del proyecto y creamos el concepto.** Cuando tenemos claro los gustos, necesi-

dades y objetivos, comenzamos a dar forma al concepto. Diseñamos y dibujamos el proyecto aunando estilos, necesidades y tendencias. Las ideas comienzan a tomar forma sobre planos, incluyendo propuestas y bocetos para que el cliente pueda ir visualizando la propuesta.
Esta primera propuesta es conceptual y se presenta como un boceto que define las características generales del espacio que se va a diseñar. Hablamos de la posible redistribución del espacio, colores, texturas y estilos y mostramos ejemplos con referencias de proyectos similares. En este concepto está ya presente lo que se quiere transmitir con el diseño final, así como otros elementos esenciales que deberá incluir el proyecto definitivo.

• Tercera fase. Desarrollamos el estilo al milímetro con planos, alzados y arquitectura 3D. Una vez se aprueba el concepto planteado, empezamos a elaborar los dibujos técnicos del espacio. Sobre planos se definirá la arquitectura milimétrica y detallada para definir con precisión cada elemento de arquitectura y decoración. Algunos detalles se mostrarán con alzados. Por otra parte, seleccionaremos cada uno de los materiales y proveedores para nuestro proyecto. Esto incluye desde fabricantes de revestimiento para paredes, textiles para sofás a distribuidores de apliques. Cada uno de los detalles que conformarán el diseño final.
Cuando un proyecto es de gran envergadura podemos encargar para el cliente un proyecto de renderizado arquitectónico. Se trata de imágenes y animaciones realistas en 2D y 3D a través de las cuales el proyecto puede verse de forma hiperrealista e incluso con movimiento.

• Cuarta fase. Ejecutamos un proyecto de interiorismo único y exclusivo para el cliente. Tenemos nuestro propio equipo de profesionales en el que confiamos completamente y que trabaja con nosotros en todos nuestros proyectos. Ellos estarán en comunicación constante con nuestro estudio para ejecutar la obra según lo acordado, sin pasar ningún detalle por alto.
Acudimos personalmente a la obra para supervisar el proceso de trabajo y comprobar que todo se está desarrollando correctamente. Comprobaremos que todo el proceso se hace exactamente como queremos y como el cliente nos marcó.
La confianza y la profesionalidad son la base fundamental para llevar a buen término un trabajo. Cuando nos hacemos cargo de la dirección de obra, nuestro compromiso es asegurar que el proyecto se está desarrollando según los plazos, el diseño y los presupuestos marcados.
Por esta razón, supervisamos, paso a paso, todas las etapas del proceso para asegurarnos que el proyecto cumple todos los requisitos que nos marcó desde el primer momento. La alta calidad de los resultados finales caracteriza todos y cada uno de nuestros trabajos. La excelencia en los detalles y acabados de nuestros proyectos de interiorismo marcan la diferencia. ■

Pixeles and Bites

LA IMPORTANCIA DE SABER COMPRAR VIDEOJUEGOS

Por Roger Domènech. Maestro de Educación Infantil y Primaria. Especialista de Inglés

@rodo_yt @rodoytoficial

Una de las frases que más he leído desde que tengo la consola híbrida de Nintendo, la Nintendo Switch, es que comprar juegos te sale muy caro. De hecho, antes de tener dicha consola, este argumento era uno de los que decantaban la balanza hacia el no, y de bien seguro que si no me la hubieran regalado, no me habría comprado la que, para mí, es una de las mejores consolas que nos ha dado el mundo del videojuego.

Sin embargo, este mes os vengo a abrir un poco los ojos y a descubriros cómo me he ahorrado más de 200€ en los 12 juegos que tengo en físico (con su caja y su tarjeta) para Nintendo Switch. Además, también os enseñaré cómo ahorrar en la e-Shop, la tienda virtual donde podemos comprar juegos y contenido descargable para la consola. ¡Vamos allá!

Como ya sabéis, las propiedades intelectuales de Nintendo (a partir de ahora, IP) no son famosas por bajar precios. Sin ir más lejos, cuando me compré el videojuego *The Legend of Zelda: Breath of The Wild* en el año 2020, 3 años después de su lanzamiento, este seguía costando 60€, su precio de salida. Busqué en tiendas como GAME, Carrefour o MediaMarkt, y en todas partes valía lo mismo. Esto pasa también con juegos como *Mario Kart 8 Deluxe*, *Animal Crossing New Horizons*, *Super Mario Odyssey* y decenas y decenas de juegos de la compañía nipona.

Existen otras compañías, las llamadas third-party, que son aquellas que llevan sus juegos a la consola de Nintendo (Ubisoft, Electronic Arts, Bethesda, Capcom y otros tantos estudios) y a otros sistemas como PlayStation, Xbox o PC. De esta manera, su mercado es más amplio y el precio de los juegos puede reducirse gracias a la ley de oferta y demanda.

Sea como sea, desde hace tiempo, existen varias maneras de conseguir los juegos de Nintendo Switch, ya sean IP de Nintendo o third-party, a un precio muy rebajado, incluso desde el lanzamiento. Atentos, porque a continuación os contaré cómo consigo yo mis juegos por un precio ridículo si lo comparamos al PVP que tienen habitualmente.

• **Método 1: Carrefour y Amazon.** Los grandes almacenes Carrefour se caracterizan por tener un gran número de secciones, y eso provoca que el margen de ganancias pueda variar según les interese. Es por ello que Carrefour ofrece los juegos de lanzamiento alrededor de un 20% más baratos que tiendas especializadas en videojuegos como GAME. Además, Amazon suele igualar las ofertas de Carrefour, y es por ello que nos encontramos juegos nuevos, como el recién lanzado *Xenoblade Chronicles 3*, que tiene un precio de 59.99€ en versión digital y física, a unos buenos 46.99€. 13€ de descuento, que van muy bien, no nos vamos a engañar. Esto suele suceder con todos los lanzamientos de las IP de Nintendo, así que si estáis pensando en comprar *Splatoon 3*, buscad en Carrefour o Amazon, porque lo encontraréis a este precio, seguro.

• **Método 2: Mediamarkt.** El gigante tecnológico Mediamarkt no se caracteriza por tener un gran servicio postventa, pero de vez en cuando sorprende a los clientes con unas ofertas muy jugosas. Por un lado existe el día sin IVA, donde se aplica una exención del 21% sobre el precio de los videojuegos; también existen, cada vez más a menudo, los días con ofertas del 20% en la web de Mediamarkt donde los juegos alcanzan precios estupendos. Y lo mejor, es que si se acaba el stock, que suele pasar, Amazon iguala las ofertas. Así que podéis tener suerte y encontrar el juego que estáis buscando desde hace tiempo a un precio competitivo y más adecuado para vuestro bolsillo. Existen también las ofertas flash, que son ofertas con una duración muy corta, como pasó con *Metroid Dread*, que pasó de 60€ a 25€ sin previo aviso hace solamente unas semanas.

• **Método 3: FNAC.** Solo por el hecho de ser socios de FNAC, dispondréis de un descuento del 5% en vuestras compras de videojuegos. Además, desde hace tiempo, cada vez que reservas un videojuego, recibes un cupón de 10€ para tu próxima compra. De este modo, por ejemplo, un videojuego cuesta 60€ de salida, en FNAC podrás hacerte con él por 47€, un precio muy similar al de Carrefour o Amazon. Recordemos también que en esta tienda el envío es gratuito con las reservas, así que también es algo a tener en cuenta si no disponéis de Amazon Prime. El precio para hacerse socio de FNAC es de solo 2€ y dura 2 años, así que es una muy buena inversión.

De esta manera, aprovechando estas ofertas o trucos, he podido conseguir un ahorro de 241€ en 12 juegos, lo cual es una diferencia abismal respecto al precio que habría pagado por ellos.

Si nos vamos a las versiones digitales de los juegos, aquí ya es más complicado. Sin embargo, además de aprovechar las miles de ofertas que tiene Nintendo Switch a diario, existe la posibilidad de comprar los juegos en la tienda virtual de otro país. Hasta principios de este año, con el conflicto geopolítico entre Rusia e Ucrania, una práctica muy habitual de los usuarios de Nintendo en España y parte de Europa era comprar los juegos en la e-Shop de Rusia, ya que el valor del rublo era mucho menor al euro y podías comprar los juegos, prácticamente, un 30% más baratos. Ahora mismo esto se ha equilibrado y no queda otra que añadir aquellos juegos que os interesen a vuestra lista de deseos y esperar alguna de las numerosas rebajas que Nintendo suele traer. Tocará esperar a ver qué ocurre próximamente, puesto que la economía ha sufrido un cambio muy drástico en este 2022 y, por ahora, no podremos seguir usando el método que os acabo de comentar.

Así pues, después de este artículo, espero no seguir oyendo que los juegos de Nintendo Switch nunca bajan de precio, ya que tenéis 3 maneras de conseguir vuestros juegos mucho más baratos, sin ni siquiera tener que esperar a rebajas u ofertas. Me gustaría que me comentarais por redes si habéis encontrado alguna oferta increíble en videojuegos, de aquellas que solo pasan una vez en la vida, como la oferta de *Metroid Dread* que os he comentado o la vez que encontré el *Wolfenstein II* de Switch a tan solo 5€.

Un abrazo y hasta la próxima, jugadores! ■

HÁBITOS QUE DAÑAN TU PELO Y TÚ NO LO SABÍAS

Por Silvia Colonques. Exploradora de destinos y tendencias. Creadora de *Estilo con S* @estilo_con_s

Empezaré con una afirmación contundente: tu pelo está muerto. Y no es por el verano, ni porque lo hayas tratado inadecuadamente, sino por su propia estructura. El cabello está constituido por tres capas: la cutícula, que es la parte exterior, el córtex, que es la capa interna y el núcleo (llamado médula), que no siempre está presente. Todas estas células que lo forman, una vez cruzado el límite de la protuberancia del folículo, están muertas aunque son biológicamente funcionales. Lo que nos indica que, todo lo que emerge de la piel, no contiene sistemas de reparación, y una vez producido el daño sobre esas fibras, tu pelo no tiene mecanismos propios para reconstruirse y el daño es permanente.

El pelo cuando está intacto, no tiene problemas de hidratación porque está aislado del medio. Ello es debido a que la cutícula está recubierta de un lípido que le confiere propiedades hidrófobas y que se ve afectado por el uso de surfactantes, o lo que es lo mismo, tu champú.

Cuando un pelo se daña, la lesiones en la cutícula empiezan, aproximadamente, a un centímetro del nacimiento del cuero cabelludo y son, principalmente, producto de nuestros “cuidados capilares” e higiene. Un cabello encrespado, con frizz, débil o que se rompe, no es más que un cabello deshidratado y quebrado, resultado de ciertos hábitos que hemos incorporado a nuestra rutina y que, probablemente, desconoces.

1. Aplicar champú donde no debemos. La función del champú es eliminar el sebo que se produce por la secreción natural del cuero cabelludo. Aplicar champú de medios a punta, con todos los sulfatos haciendo su trabajo, implica eliminar la capa de 18-MEA que proporciona la protección hidrofóbica del pelo, y que reduce la fricción y, por tanto, el encrespamiento.
Una cantidad del tamaño de una moneda de 2€ es suficiente y debe extenderse bien en las palmas de las manos, aplicando desde la frente hacia atrás, utilizando las yemas de los dedos para distribuirlo bien y lo más cerca posible de la raíz, sin llegar más abajo.

2. Lavar incorrectamente. Hay dos momentos que son clave. El primero es empapar bien el pelo, asegurándote que está perfectamente mojado. No rasques y no hagas movimientos circulares que solo contribuirán a enredarlo. El segundo momento clave es el enjuagado, ya que dejar restos de champú hará que el cabello se vea sin brillo y se ensucie con rapidez, debido a los residuos jabonosos.

3. Desenredar el pelo mojado. Lo hacemos todos, o la mayoría, sin embargo no se recomienda cepillar el pelo una vez mojado, porque el agua lo hace menos resistente y se producen microcavidades y brechas en la cutícula, produciendo una pérdida de proteínas y un agravamiento del daño sobre la fibra. Esta es con creces, la mayor causa de rotura del cabello. Para evitarlo, debemos desenredar el pelo con paciencia antes de mojarlo e incluso aplicar aceite o acondicionador en las puntas al hacerlo y antes de lavarlo, con el fin de proteger esa parte con menor protección lipídica.
Se habla mucho sobre si lavar el pelo a diario lo daña, cuando en realidad lo que le produce mayores lesiones son los cepillados bruscos.

4. El peine importa. Al hilo de lo anterior, y como en todo en esta vida, una buena herramienta, marca la diferencia. Los peines que menos perjudican la fibra son los de dientes largos y separados. Lo último se intuye, pero que sean largos ayuda a peinar en perpendicular, en lugar de en oblicuo, permitiendo un recorrido mayor que produce menor tracción sobre la fibra que desenredamos.
En cuanto a los materiales, mejor de madera que de metal, que es el peor para nuestro cabello, aunque con la madera deberemos extremar la higiene.
Los de plástico o resina son una buena opción, siempre que sean de calidad y sin rebabas que puedan actuar como cuchillos, como les sucede a los muy económicos.

5. Planchar el pelo húmedo. No, no es un mito. Dentro de la fibra de tu pelo existen vacuolas que están rellenas de aire. Cuando nos lavamos la cabeza, el agua puede entrar dentro de esa fibra e inundar esos espacios, desplazando el aire. Si no eliminamos bien el agua antes de planchar el pelo, ese agua se convertirá en vapor que contribuirá a dañar la estructura interna de la fibra de manera severa, volviéndolo quebradizo y frágil.

6. Dormir con el pelo mojado. Es todo un gustazo, pero dormir con el cabello mojado lo daña. La cutícula con el agua se levanta y la fricción con la almohada lo estropea. Además crea un microambiente ideal para el desarrollo de levaduras como la Malassezia, que es la causante de ciertas dermatitis y de la indeseada caspa.

7. Higiene correcta. El 65% del sebo que produce tu cuero cabelludo lo pierdes por contacto con el cepillo o la funda de tu almohada el dormir, al igual que gorros, sombreros o coleteros. Limpiar todos estos artículos con frecuencia hará que tengas el pelo limpio más tiempo.

8. Peinados tirantes. Hacerse una coleta o recogido tirante con el pelo mojado de manera reiterada acabará partiendo la fibra y produciendo grietas de tipo II, que son las que afectan a la cutícula y al córtex. Es por esas grietas por donde se partirá la fibra indefectiblemente. Evita la tirantez si quieres lucir melena.

9. No utilizar protección. Tanto si vas a la playa como a la piscina, la queratina de tu cabello sufre perdiendo elasticidad. El sol deshidrata, produciendo ese efecto encrespado que no es más que falta de humedad por calor, haciendo que el cabello se vuelva quebradizo. Igualmente el cloro de la piscina descompone la capa protectora del cabello, eliminando los ácidos grasos y los aceites protectores naturales. En ambos casos, protege tu pelo cubriendo la cabeza, lava con agua dulce después de entrar al agua y utiliza algún producto protector que contenga agentes humectantes.

Y por si todos estos consejos no solucionan tus problemas, aquí te dejo mi kit infalible para un pelo sano en cualquier época del año.
https://nskn.co/J0lV8Z ■

Lunares

COLORES

Por Sara Sanabria. Diseñadora

@_sarasanabria_ sarasanabria.es

Hola, queridos lectores. Como ya os comente en anteriores entregas, quiero empaparos de sabor flamenco y, de paso, mostraros más, mucho más, de este, mi apasionante mundo. En el artículo de este mes quiero hablar de ¡COLORES! No hay un color adecuado para cada persona, básicamente porque, personalmente, soy fan de elegir lo que nos gusta, lo que nos apasiona y, sobre todo, lo que nos apetece, pero es verdad que no todo el mundo sabe que colores o formas le sientan bien, y, ¡sí!, a todos nos sientan un poco mejor unas cosas que otras. Vamos a partir de la base de que hay algunos colores básicos que favorecen siempre a todas: el negro y el rojo. ¡Colores que siempre sacan de un apuro cuando no sabemos por cuál decantarnos! Si tu tono de piel es claro, rosado, pálido y, además, tienes el cabello oscuro, te verás mejor usando colores fríos y primarios, por lo tanto, en tu armario no pueden faltar azules (en todas sus versiones), blancos, rosas intensos, fucsias y grises. Al color blanco, en este caso, le hago su propio apartado porque muchas pensáis que, si estáis muy morenas, el blanco os destacará más aún el bronceado, y es cierto, pero que te destaque la piel no significa que, estéticamente, se vea bonito y armonioso con tu tonalidad. Yo huiría un poco de este concepto un poco equivocado. Si, por el contrario, nuestra piel es oscura, bronceada o melocotón y, además, tienes el pelo castaño o rubio, lo que mejor te va a sentar son los colores cálidos y pasteles (aplicar tanto a looks como a maquillajes). Todos los tonos tierra serán tus mejores aliados: marrones, beige, maquillaje, naranjas, amarillos y todas las tonalidades del rosa, sobre todo los empolvados. Cuidado con el amarillo, los amarillos demasiados chillones o flúor mejor solo para el verano y ambientes más relajados. Si quieres un punto más elegante y sofisticado, opta por los amarillos vainilla o pasteles. Rubias del mundo, hay un color que os sienta fenomenal y como que siento que hay mucho miedo de usar: ¡el verde pistacho! Sinceramente, es un color muy combinable y genial que yo misma adoro y que nos dará un toque chic y fresco. Si eres morena, el azul klein ha vuelto (o nunca se fue del todo) con más fuerza que nunca. A vosotras, las pelirrojas que tan bien os sientan los verdes, recordad que los naranjas y melocotones os vendrán fenomenal.

¡Espero que estos consejitos os sean de ayuda cuando tengáis dudas! Pero recordad: ¡haz lo que te dé la gana, que la vida es corta!

¡Muchos kisses! ■

+ Que fotografía

@WhiteLavin

"Isla Pancha - Galicia - España"

@luanimal

Este verano, el nudibranquio Cockscomb (*Antiopella barbarensis*) se ha convertido en una especie popular en las pozas de marea situadas en California. Esta especie se alimenta exclusivamente de briozoos.

@mi_enfoque

"Corneja negra" (*Corvus corone*).
Adaptable y bulliciosa, la Corneja es un ave con muy mala fama (por alimentarse de animales cinegéticos) a pesar de ser beneficiosa contra las plagas agrícolas.

@silvia._.yordanova

Antropólogo en ruta

“LAGUNA HUAYPO”

Por Diego M. Palomares. Antropólogo. Fotógrafo

@antropologoenruta

El hermoso paisaje y la tranquilidad que te genera esta laguna, ubicada en Maras en el Valle Sagrado del Cusco, no tiene pérdida.
A unos 20 minutos del mismo pueblo de Maras, la “Laguna Huaypo” tiene un grandioso paisaje y muchas actividades que puedes realizar. Si te encanta el turismo ecológico, esta laguna te encantará.

Algunas de las actividades que puedes realizar alrededor de la laguna son:

- Paseos en cuatrimotos.
- Paseos en coches tubulares.
- Paseo en botes dentro de la laguna.
- Actividades de pesca.
- Puestos gastronómicos para almuerzos.

Artículo de opinión

FOBIAS

Por Rebeca Barberán

@rebecagimeno @secretosdelaspalabras www.secretosdelaspalabras.es

Las fobias son temores intensos e irracionales a situaciones inofensivas. El miedo es una emoción normal y común en las personas, sin embargo las fobias no son caracterizadas por miedos reales.

En el artículo de este mes, veremos las ocho fobias más raras que existen actualmente.

1. Crometofobia. Es una fobia caracterizada por el temor a gastar más dinero del que se tiene en la cuenta bancaria. Las personas que la padecen tienen un gran problema. Es cierto que el dinero no da la felicidad aunque necesitemos de este para comprar lo que nos hace falta. Aún así no desees más de lo que tienes ni tengas miedo a tener más. Simplemente sé feliz con lo que te has ganado a través de tu esfuerzo, constancia y perseverancia.

2. Somnifobia. Es una fobia que se presenta por el temor a dormir. La persona que padece esta fobia piensa que quizás no vuelva a despertarse nunca más. Con lo que esto conlleva a problemas más graves, como trastornos en los ciclos circadianos, capaces de provocar disfunciones alimentarias y problemas mentales dada la falta de sueño. No hay que olvidar que dormir es una función natural que hacen todos los seres vivos, ya que tanto nuestro cuerpo como nuestra mente necesitan descansar.

3. Efebifobia. Esta fobia es caracterizada por el miedo irracional a las personas jóvenes. Es una fobia que se genera a partir de la difusión de estereotipos negativos o malas experiencias con los jóvenes, a los que se percibe como irrespetuosos, violentos, e incluso a ser propensos a hábitos perjudiciales como el consumo en exceso de drogas y de alcohol. Esta fobia preocupa mucho ya que puede tener una repercusión negativa en la sociedad si impide a las nuevas generaciones que accedan a la vida pública, adulta, política y cultural. Puede derivar a la discriminación por edad.

4. Sofofobia. Esta fobia se ve adquirida por el temor que tiene la persona a la adquisición de nuevos conocimientos. No hay que tener temor al conocimiento ya que solo de esa forma podremos llegar a ser libres y tomar nuestras propias decisiones en base a la información estudiada y aprendida.

5. Basofobia. Continuamos nuestro camino por las fobias más irracionales que se conocen con la basofobia, que es el miedo a caer. Esta fobia se produce principalmente en personas que han vivido una operación reciente relacionada con la movilidad. Sin embargo, un buen trabajo psicológico y de fisioterapia puede acabar con una afección no tan irracional como pueden pensar algunos.

6. Fagofobia. Quien sufre esta enfermedad tiene un miedo irracional a la ingestión de alimentos y tener que tragarlos. Sienten como si su garganta se hubiera estrechado momentáneamente y no pudiera pasar la comida. Puede aparecer por situaciones traumáticas vividas por la propia persona o por experiencias externas. En algún momento ha podido atragantarse, ha tenido la sensación o ha podido ver como alguien le ha pasado. A partir de ahí aparece un estado de preocupación excesiva para evitar que esa situación pueda ocurrir.

7 y 8. Espermatofobia y Medortofobia. Acabamos el recorrido de las fobias más inusuales conocidas actualmente con dos fobias relacionadas con la vida sexual de las personas. Por un lado está la espermatofobia, que es el miedo al esperma. Mientras tanto, la medortofobia es el temor a tener erecciones. ■

Sin filtros

CON EL GAS HEMOS TOPADO

Por Esther Pallardó. Periodista. Doctora en Comunicación Política

Es el tema de actualidad más candente, el que más preocupa a un sector industrial que empieza a constatar en sus balances económicos las dificultades para asumir el elevado coste del gas. En la provincia de Castellón, donde se concentra más del 90% de la producción cerámica de España, este tema resulta, especialmente, dramático.

El precio de la principal materia prima del sector cerámico sigue dando disgustos a una industria fuertemente castigada, que le carga de razones contra el gobierno, con siniestras advertencias no siempre fáciles de verbalizar. Tenemos un gobierno que no hace de la rendición de cuentas o *accountability*, tan valorada en otros países, su modus operandi. En España no pasa nada si quienes nos gobiernan destruyen empleo, debilitan el tejido empresarial, perjudican la industria, suben impuestos, tuercen las relaciones diplomáticas…. Tenemos un presidente hieráticamente evasivo, que toma más medidas que un sastre torpe y apuesta por tácticas dilatorias que no resuelven los problemas de este país. Qué difícil con gobernantes que cavan agujeros más rápido que un topo en primavera, que vuelan todos los puentes y que no reconocen sus errores y, mucho menos, los corrigen.

La política económica de Sánchez es un desastre, y es que la izquierda tiene querencia a lo público, olvidándose de que no se puede defender lo público arruinando lo privado. Es la iniciativa privada la que genera empleo y riqueza para mantener el estado del bienestar.

El empresario castellonense no coge atajos si las cosas se ponen cuesta arriba, no elude las dificultades, sino que trabaja incansablemente y enfrenta con valentía los problemas. Múltiples cicatrices hablan de otras batallas ya libradas en el sector: la crisis de 2008 y anteriores; competencia china e italiana; dumping; elevado coste de las materias primas y de la luz; problemas en el transporte. Y, ahora, por si fuese poco con todo esto: el gas. El actual gobierno lo complica todo mucho con su concatenación de políticas erráticas. El conflicto Rusia-Ucrania es la excusa, pero todo esto viene de antes y el sector venía advirtiéndolo desde hacía un tiempo.

La excepción ibérica ha sido un error con pintorescas consecuencias y no ha revertido en la reducción del precio de la luz. Programar el cierre de las nucleares ha sido otro gravísimo error, teniendo en cuenta que, hoy por hoy, las renovables no dan estabilidad al sistema, ya que dependen de factores externos. La gestión diplomática con países suministradores de gas ha sido otro traspiés de un gobierno que inspira ya una desconfianza instintiva. La cerámica no va a poder cumplir las expectativas de carbono cero en el plazo establecido, con la consiguiente deslocalización de la industria y, al final, no sé muy bien de qué nos servirá ser el país más verde a costa de ser el más empobrecido.

En plena época estival, el sector atraviesa un verano más próximo al crudo invierno siberiano que a una estancia en playas del Caribe. ■

VALLS VINTAGE
decoración · interiorismo · asesoramiento
FRANCISCO VALLS
C/ Amadeo I, 38 Castellón
fravalls@hotmail.com
676 718 612

COME Y CATA

POLLO CON PIÑA
Pág. 70

TIPOS DE CATA
Pág. 72

Pollo con piña

Por Ana Torán. Docente de cocina @ana_toran

Ingredientes

- 500 g de pechuga de pollo
- 150 g de harina
- 1 huevo
- 10 ml agua
- C.s. de sal
- C.s. de aceite de oliva
- 1 bote de piña en su jugo
- 2 cdas. de azúcar moreno
- 2 cdas. de vinagre de arroz
- 2 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de maicena

Fácil Medio Difícil

45 min.

4 raciones

Elaboración

- En un bol mezclar la harina, el agua, el huevo y la sal e integrar.
- Cortar el pollo en trozos de bocado, añadir a la mezcla anterior y reservar en frío durante 15 minutos.
- Poner una sartén al fuego con abundante aceite. Cuando esté caliente freír el pollo que habíamos reservado.
- En un cazo poner el jugo de la piña, el vinagre de arroz, la soja, el azúcar moreno y la maicena. Poner a fuego medio y varillar hasta espesar.
- Cortar la piña en trocitos e incorporar a la salsa anterior junto con el pollo que tenemos reservado.
- Remover y cocinar todo junto durante 5 minutos.

Disfruta de PUNTO & COMA estés donde estés y en cualquiera de tus dispositivos

magazinepuntoycoma.blogspot.com

Come y Cata

TIPOS DE CATA

Por Manuel de Haro Ramón. Experto en vinos @mdhrwine

Para comentar los tipos de cata que existen en el mundo del vino, primero explicaré qué es la cata de una manera breve y sencilla.

Se podría decir que la cata es el análisis de un vino a través de los sentidos, en especial con tres de ellos: la vista, el olfato y el gusto.

A través de este análisis que se realiza en tres fases (visual, aromática y gustativa), podremos determinar si el vino está correcto o tiene algún defecto, además de poder apreciar sus características organolépticas para poder describirlo.

Existen muchos tipos de cata, unas más profesionales y otras más lúdicas. Las más habituales son:

• **Cata organoléptica, cata técnica**. Sería el análisis técnico y descripción del vino según su color, aromas, sabor, textura y volumen, realizado por un profesional, ya sea por un enólogo, sumiller o periodista especializado, que completará una ficha anotando y describiendo las características e impresiones del vino catado.

• **Cata comparativa.** Englobaría a todas las demás, excepto la cata técnica, ya que, en todos los tipos de cata, de una manera u otra, realmente lo que se hace es comparar unos vinos con otros.

• **Cata vertical.** Es una cata técnica habitualmente desarrollada por profesionales, donde se prueba el mismo vino, pero de diferentes añadas o cosechas, por ejemplo: 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019; para, así, poder analizar su evolución a lo largo del tiempo y contrastar las diferencias y/o similitudes que la climatología de cada año les haya podido aportar.

• **Cata horizontal.** En este tipo de cata lo que se realiza es probar y comparar diferentes vinos de la misma añada o cosecha, de una misma bodega, D.O, región, variedad de uva... para, de esta manera, ver las diferencias entre las características de cada uno de ellos.

• **Cata a ciegas.** Donde el ca-

CALVESTRA
esencia
Aceite de Oliva Virgen Extra
PRIMERA EXTRACCIÓN EN FRÍO
PIÑONERA
PRODUCTO MEDITERRÁNEO VALENCIA SPAIN
FINCA TERRERAZO
VINO DE PAGO
005302/V
2015
MUSTIGUILLO

tador desconoce cualquier información sobre el vino, para no ser condicionado. Pueden ser de dos tipos: a copa vista, donde podremos ver el color del vino, o en copa negra, donde solo podremos apreciar el vino con el olfato y el gusto. En cualquiera de los dos casos, se realizaría con las botellas tapadas, para, de esta manera, no poder saber de qué vinos se trata.

Otros tipos de cata son:

• **Cata geográfica.** Se catan vinos de una misma zona geográfica de diferentes productores y añadas.

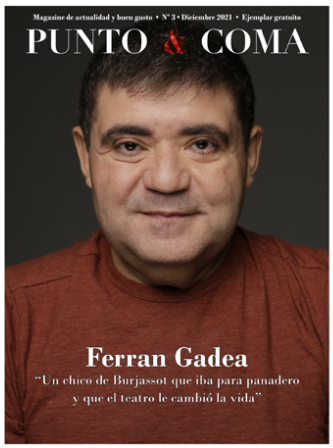
• **Cata histórica.** En una cata histórica se catan vinos diferentes y de distintas añadas, de una misma bodega o denominación, para, así, poder analizar la evolución de los vinos con el paso del tiempo.

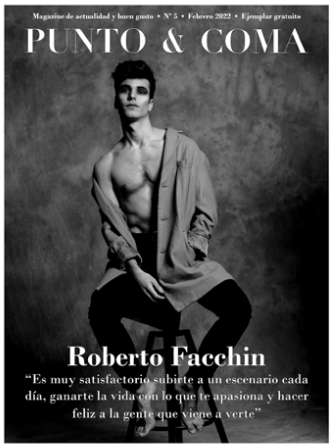
• **Cata comercial.** Es la organizada y realizada por una bodega, distribuidora, tienda especializada o restaurante, para

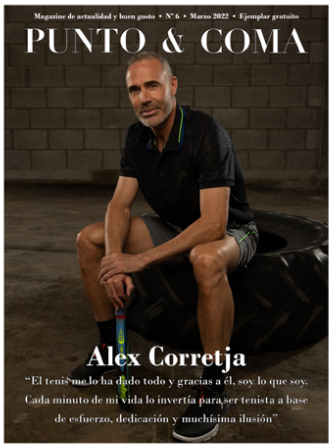
presentar y dar a conocer sus vinos a aficionados y clientes, quienes, además, aportarán su opinión.

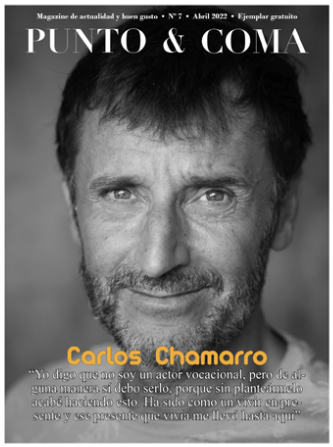
Si uno no es profesional del mundo del vino, lo de catar está bien conocerlo y participar en alguna cata de manera ocasional y lúdica, para aprender a describir y valorar los vinos. Porque de lo que se trata, al fin y al cabo, es de beber para disfrutar, y para eso, con saber si te gusta o no, es más que suficiente. Y como escuché, recientemente, decir al artista castellonense Marco Gómez Maseda: “No hace falta saber solfeo para saber si un tipo de música o canción te gusta o no, lo único que hemos de saber es si esa música o canción nos pone los pelos de punta o no al escucharla”. Esta misma teoría deberíamos aplicarla para con los vinos.

Salud y buenos vinos. ▪









¡CUMPLIMOS UN AÑO A TU LADO!
¡GRACIAS!